



Slaapprogramma

Een data-driven analyse van jouw slaap- en leefgedrag op je energieniveau onder persoonlijke begeleiding

Waarom?

Je hoeft niet gepromoveerd te zijn om te weten dat slaap essentieel is. Iedereen die moeite heeft om de volgende dag door te komen na een slechte nacht, kan je dat vertellen. Maar hoe essentieel is slaap nou daadwerkelijk? Studies wijzen het volgende uit:

- & Op persoonlijk niveau, is de kwaliteit van slaap een voorspeller van geluk of het tevredenheidsniveau van mensen - [Hargreaves \(2000\)](#) & [Shin & Kim \(2018\)](#)
- & Slaap is gerelateerd aan korte termijn uitval en het aanwezig zijn maar weinig uit handen krijgen - [Burton et al. \(2017\)](#)
- & Slaap en mentale en fysieke stress beïnvloeden elkaar sterk - [Åkerstedt et al. \(2002\)](#) & [Huang et al. \(2011\)](#)
- & Positief verband tussen kwaliteit van slaap en de mate van productiviteit op het werk - [Gingerich et al. 2018\)](#)
- & Het promoten van gezondheid en slaap door organisaties via gezondheidsprogramma's doet de slaaptijd en -kwaliteit van werknemers en hierop hun prestaties overdag toenemen - [Robbins et al. \(2019\)](#)



Hoe?

Informatie wordt verkregen via een biometrische ring, weekschema, slaapvragenlijst, Persoonlijk Energiedashboard en gespreksessies. Aan de hand van deze informatie, wordt er in ons data- analytics platform gezocht naar verbanden, waarbij biomarkers tegen elkaar kunnen worden afgezet om verbanden te ontdekken.

Wat mag je verwachten?

Een doorgronde analyse van welke effecten jouw leefritme, persoonlijke kenmerken, agenda en gedrag hebben op je slaap en energie. Data wordt gekoppeld aan je persoonlijke ervaringen.

Het verschil wat we hier maken, is je op een inzichtelijke manier in dit proces meenemen, zodat je de mechanismen die slaap reguleren leert begrijpen. Dit levert een duidelijk theoretisch kader op, waar met succes praktische interventies aan opgehangen worden. Je leert begrijpen waarom je iets doet. Dit is belangrijk, want voldoende informatie geven en het begrijpen van aanbevelingen verhoogt de motivatie en trouw van het opvolgen van leefstijl gerelateerde interventies. - [Kähkönen et al. \(2015\)](#), [Levesque et al. \(2012\)](#) & [Robinson et al. \(2008\)](#)

Na afloop ben je zelfredzaam in het aansturen van de kwaliteit van je slaap en algehele energieniveau.

Met dit slaapprogramma boek je dus de volgende resultaten: 1. een kraakheldere analyse van jouw slaap uitdaging, en 2. wat je kunt doen om goed te slapen.

Tijdlijn van het 3 maanden traject:

Stap 1 - Telefonische intake

Kennismaking, bespreken van de uitdaging op het gebied van slaap en het vaststellen van een concreet en haalbaar doel.

Stap 2 - Aanschaf of lease biometrische ring

Bij de lease van de ring handelen wij alle logistieke zaken af m.b.t de ring, zoals het organiseren van de test ringen en het instellen van account. Na afloop van het traject kan je de ring tegen een gereduceerd tarief overnemen.

Stap 3 - Uitvragen slaapvragenlijst, Persoonlijk Energiedashboard en wekschema

Belangrijke subjectieve data waarbij uitgebreid de context van je slaapuitdaging in kaart wordt gebracht.

Stap 4 - Periode van data verzamelen

Dit behelst circa 7 weken. Het is belangrijk dat deze periode niet te kort is, om meetfouten en verkeerde inferenties te voorkomen.

Stap 5 – Slaapeducatie

Circa een week voor de eerste lange fysieke 1-op-1 krijg je een online workshop toegestuurd, waarbij wordt ingegaan op wat slaap is, hoe het gereguleerd wordt, welke hormonen hiermee gepaard gaan, wat slaaphygiëne is en wat goede slaaproutines zijn. Het is de bedoeling dat je deze workshop (in de vorm van een audiobestand) beluistert, alvorens de coaching begint.

Stap 6 – Data-analyse door een professional

Een eerste synthese van de objectieve en subjectieve data. Hier tonen zich o.a. patronen van de slaap en verbanden tussen verschillende biomarkers. Hier halen we o.a. gerichte vragen uit.

Stap 7 – Fysieke coaching sessie

In deze sessie gaan we diep met elkaar in gesprek. Reserveer hier zeker 2 uur voor.

Stap 8 – Uitwerken van Plan van Aanpak met gepersonaliseerde evidence-based interventies

Dit brengt de rode draden samen tot een kraakheldere analyse en conclusie en biedt een overzicht wat je kunt gaan doen om je doelstelling te behalen.

Stap 9 - Strategische bel

Hier maken we de overvloed aan informatie klein en simpel: wat spreken we concreet af.

Stap 10 – 3 maanden sessie online of fysiek

Check-in en verdieping: hoe gaat wat, wat dienen we aan te passen, waar is nog ruimte.



Investering:

Optie 1:

Lease biometrische ring, data-analyse, intake- en strategische bel, workshop "hoe slaap wordt gereguleerd", coaching sessies en advisering, gepersonaliseerd verslag met Plan van Aanpak, 24/7 hulplijn bij vragen per email.

€ 1365,- incl. lease biometrische ring, excl. verzendkosten ring.

Lease p.m. na traject: € 75,-,

Optioneel: ring is na afloop voor gereduceerde prijs over te nemen.

Optie 2:

Eigen aanschaf biometrische ring, data-analyse, intake- en strategische bel, workshop "hoe slaap wordt gereguleerd", coaching sessies en advisering, gepersonaliseerd verslag met Plan van Aanpak, 24/7 hulplijn bij vragen per email.

€ 1285,- excl. lease biometrische ring (eigen aanschaf: € 329,- incl. verzendkosten en teststringen)

Prijzen zijn exclusief BTW.

Privacy

Data wordt niet buiten Mind&Health gedeeld. Na afloop wordt data ontkoppeld van ons data-analytics platform.



Meer weten of lezen?

Kijk eens op onze website bij:

- & [Vitaliteitsanalyse](#)
- & [Slaapprogramma](#)
- & [Onze pagina over slapen](#)
- & [Blogs over slapen](#)
- & [Boekentips over slapen](#)
- & [Slaapcoach Nick Stöpler](#)

CONTACT

IJsselmeerweg 100D

1411 DL Naarden

+31 35 7440303

office@mindandhealth.nl

Mind & Health
to energize you

